

## Ein paar nützliche Infos....

Wer noch nie bei uns war, hat die Möglichkeit an einer unverbindlichen **kostenlosen Probestunde** teilzunehmen. Wir bitten dafür um **vorherige Anmeldung** per Telefon oder Email.

**08176/99 79 470 mail@zentrum-zeitraum.de**

Solltest Du einmal verhindert sein und eine Yogastunde absagen müssen, tu das bitte rechtzeitig **einen Tag vorher** (ansonsten fällt die Kursgebühr an). Melde Dich bitte per Email an **mail@zentrum-zeitraum** oder direkt bei deiner Kursleiterin ab. (Anruf, whatsapp oder SMS)

**Tanja 0173 926 701 8**

**Sarah 0157 715 684 57**

**Monika 0179 185 2748**

## Was muss ich beachten?



Komme mit **leerem Magen**, es übt sich besser, wenn die letzte Mahlzeit zwei Stunden vergangen ist.

Yoga übt sich am besten in **bequemer Kleidung** und barfuß.

**Komme zum Yoga um dir etwas Gutes zu tun**, um persönlich zu wachsen, es geht um Freude und Genuss. Lass Ehrgeiz und

Leistungsdenken draußen und vergleiche dich nicht mit den anderen. Sieh die ganze Stunde als eine Bewegungsmeditation – zieh Deine Sinne nach innen zurück, **übe leise und konzentriert**.

Im Yogaraum hast du die Gelegenheit zur Ruhe zu kommen. **Äußere Ordnung** hilft dabei, lass darum große Taschen und Rucksäcke an der Garderobe. So wird auch dein Kopf frei, denn Ordnung bringt Ruhe. Auch die Trinkflaschen können draußen bleiben. Du kannst gerne vor oder nach der Stunde trinken. Während der Stunde sollte es eine Ausnahme bleiben. Auch dein **Handy möchte gerne abschalten!**

Sei bitte rechtzeitig vor Beginn da, damit Du in Ruhe ankommen kannst. **Be a Yogi - be on time !**

Falls du einmal zu spät kommst, nimm bitte Rücksicht auf die Ruhe in der Anfangsphase und komme leise in den Raum. Solltest du früher gehen müssen, dann bitte vor der Endentspannung um Unruhe zu vermeiden.

**Informiere uns vorher falls du dich verletzt hast oder spezielle Beschwerden hast**

(Bluthochdruck, Herzbeschwerden, Schilddrüsenerkrankungen, Bandscheibenvorfall, Knieverletzungen, Operationen etc.). Bitte teile uns umgehend mit, wenn du schwanger bist!

## Muss ich etwas mitbringen?



Bitte bring Deine eigene Yogamatte, Gymnastik- oder Isomatte mit.

Für die Entspannungsphase brauchen wir eine Decke und warme Socken sind empfehlenswert.

Meditationskissen und Augenkissen sind vorhanden.

Für Fragen oder Sonstiges sind wir gerne nach der Stunde oder nach Vereinbarung für Dich da!